

Stek z homarem



ŁUKASZ35



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Steki z polędwicy	4szt po 150g
sałata chrupiąca	1
homar	2 500g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zagotuj 4l wody i gotuj w niej homary pojedynczo głową w dół przez 4min wyjmij kręcąc oderwij segment głowy nożyce i nóżki a ogon przekrój wzdłuż na pół usuń jelito mięso zostaw w pancerzu mięso z nożyc i nóżek oddziel ziemniaki pokrój na duże kawałki włóż do brytfanny skrop oliwą i piecz ok 30min w temp 200c wielokrotnie przewracając połówki ogona homara posmaruj masłem od strony mięsa i piecz na grillu lub na patelni do grilowania upiecz również krótko mięso oddzielone z nożyc i nóżek steki piecz na grillu lub patelni przez 3-4min z każdej strony posyp solą i pieprzem skrop oliwą steki podawac na talerzu z homarem ziemniakami i liśćmi sałaty podawać z plasterkami cytryn